



Entrées froides aux légumes

Zaalouk d'aubergines - salade marocaine



1h50	30 min	20 min	1h	245
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation et cuisson des aubergines

- 1 Couper le pédoncule des aubergines.
- 2 Les laver à l'eau froide et les essuyer.
- 3 Les couper en rondelles ou en gros dés.
- 4 Les cuire 10 minutes à la vapeur.

Étape 2

Préparation des autres légumes

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Couper les tomates en deux, retirer les pépins, le pédoncule vert et la peau. Les couper en gros dés.

Étape 3

Cuisson du zaalouk

- 1 Verser l'huile d'olive dans une sauteuse.
- 2 Faire chauffer à moyen puis ajouter l'oignon. Lorsqu'il est légèrement doré, verser les aubergines, les tomates et l'ail.

Faire cuire pendant 20 minutes tout en mélangeant et

800 g **Aubergine**
400 g **Tomate(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Paprika**
3 pincée(s) **Piment de Cayenne**
1 **Sel**

- 3 en écrasant les légumes avec une cuillère en bois.
- 4 Au bout des 20 minutes de cuisson, le mélange doit ressembler à une purée épaisse. Saler, ajouter les épices et mélanger de nouveau.
- 5 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Laisser refroidir avant de déguster.